

Профілактика невротизації особистості в ситуації досягнення

Hulko H.O. Prevention of personality neuroticism in the situation of achievement / H.O. Hulko // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. – Issue 30. – Kamianets-Podilskyi : Akxioma, 2015. – P. 136–144.

Г.О. Гулько. Профілактика невротизації особистості в ситуації досягнення. У статті проаналізовано проблему тривожності особистості та її наслідків для високомотивованих учнів старших класів, що знаходяться у гомогенному колективі за рівнем здібностей. Досліджено основні чинники невротизації особистості в ситуації досягнення: тенденції мотивації досягнення, рівень тривожності, невротичні властивості особистості, ймовірність виникнення неврозу. Запропоновано авторський тренінг профілактики виникнення невротичних властивостей особистості в ситуації досягнення, спрямований на формування та розвиток стресостійкості, індивідуально орієнтованої мотивації досягнення. Наведено результати апробації тренінгу – результати діагностики тривожності, мотивації досягнення, ймовірності неврозу та невротичних властивостей особистості. Зроблено висновки, що даний тренінг допоміг навчити дітей оптимально реагувати на життєві ситуації, стрес, контролювати власні емоції, правильно їх виражати, будувати свою діяльність з метою досягнення успіху в будь-якій справі, ефективно розподіляти час та постійно розвивати себе. Після формуючого впливу збільшилася кількість учнів, яким притаманна тенденція досягнення успіху, середній та низький рівень тривожності, низька ймовірність неврозу. Тому можна стверджувати, що цей тренінг є ефективним засобом профілактики та додання появи невротичних проявів і властивостей особистості та може використовуватися психологами загальноосвітніх закладів для формування в учнів індивідуально орієнтованої мотивації досягнення.

Ключові слова: мотивація досягнення, «синдром досягнення», ситуація досягнення, тривожність, невротичні властивості особистості, профілактика, формуючий вплив, діагностика.

А.А. Гулько. Профилактика невротизации личности в ситуации достижения. В статье проанализирована проблема тревожности личности и ее последствий для высокомотивированных учеников старших классов, находящихся в гомогенном коллективе по уровню способностей. Исследованы основные факторы невротизации личности в ситуации

достижения: тенденции мотивации достижения, уровень тревожности, невротические свойства личности, вероятность возникновения невроза. Предложен авторский тренинг профилактики возникновения невротических свойств личности в ситуации достижения, направленный на формирование и развитие стрессоустойчивости, индивидуально ориентированной мотивации достижения. Приведены результаты апробации тренинга – результаты диагностики тревожности, мотивации достижения, вероятности невроза и невротических свойств личности. Сделаны выводы, что данный тренинг помог научить детей оптимально реагировать на жизненные ситуации, стресс, контролировать собственные эмоции, правильно их выражать, строить свою деятельность с целью достижения успеха в любом деле, эффективно распределять время и постоянно развивать себя. После формирующего влияния увеличилось количество учеников, которым присуща тенденция достижения успеха, средний и низкий уровень тревожности, низкая вероятность невроза. Поэтому можно утверждать, что этот тренинг является эффективным средством профилактики и преодоления появления невротических проявлений и свойств личности и может использоваться психологами общеобразовательных учреждений для формирования у учащихся индивидуально ориентированной мотивации достижения.

Ключевые слова: мотивация достижения, «синдром достижения», ситуация достижения, тревожность, невротические свойства личности, профилактика, формирующее влияние, диагностика.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Мотивація досягнення є складним психологічним поняттям, яке має багато визначень та вивчалось такими вченими, як Д. Аткинсон, Д. Макклелланд, Х. Хекхаузен, М. Ш. Магомед-Емінов, Д. Мацумото, А. Мехрабіан, Ю. М. Орлів, Е. П. Ільїн, Т. С. Кудріна та ін. Мотив досягнення на сьогоднішній день найбільше вивчений. Ще в 1938р. Г. А. Мюррей включив його у свій список потреб під назвою «потреби досягнення». Він описував цю потребу в такий спосіб: «Справлятися із чимсь важким. Справлятися з фізичними об'єктами, людьми або ідеями, маніпулювати ними або організовувати їх. Робити це настільки швидко й незалежно, наскільки це можливо. Переборювати перешкоди й досягати високого рівня. Перевершувати самого себе. Змагатися з іншими й перевершувати їх. Збільшувати свою самоповагу завдяки успішному застосуванню своїх здатностей» [9, с. 201–205].

Не дивлячись на багатогранність даного поняття, більшість учених сходяться на тому, що мотивація досягнення – це спрямованість людини на досягнення, максимальний прояв власних здібностей для досягнення високого результату.

У процесі подальших досліджень у межах цього мотиву було виявлено дві незалежні мотиваційні тенденції: прагнення до успіху та прагнення уникнути невдачі (Дж. Аткинсон, Д. Макклелланд, Х. Хекхаузен).

Мотив досягнення успіху – це стійке прагнення особистості до досягнення високих результатів у якій-небудь діяльності. Для таких людей характерна висока активність, упевненість у собі, висока самооцінка. Прагнучи до успіху, вони ставлять більш складні завдання, більшою мірою ризикують, підвищують рівень своїх досягнень.

Мотив уникнення невдачі виділений з мотиву досягнення. Головне спонукання людини – це прагнення уникнути невдачі. Такі люди вибирають найчастіше легкі завдання, тому що бояться виявитися незадоволеними. Вони можуть вибирати й дуже важкі завдання, тому що невдача в цьому випадку не сприймається як особистий неуспіх, а лише як наслідок обставин [1, 3].

Девід Мацумото, в свою чергу, виділяє дві форми мотивації: індивідуально та соціально орієнтовану [7]. До цього висновку він прийшов, досліджуючи мотивацію китайських студентів: в результатах він виявив тісний зв'язок мотивації досягнення та потреби в приналежності. Це свідчило, що бажання досягнень у цих студентів направлялося не лише внутрішніми поривами, а ще було спричинене конформністю респондентів. Досягнення не тільки заради власного успіху та демонстрації здібностей, а й заради оточуючих, референтної групи, батьків. У цих студентів, представників колективістичної культури, є досить сильна прихильність власному колективу, традиціям, суспільній ідеї. У американських студентів та більшості європейський високий рівень мотивації досягнення був пов'язаний із бажанням індивідуального успіху, самореалізацією [5].

Постановка проблеми. За даними досліджень багатьох учених (Дж.Тейлор, Г. Спенсер, К. Хорні, А. К. Маркова, Т. О. Гордеева, Е. П. Ільїн, А. М. Свядош, Б. Д. Карвасарський, В. Д. Менделевич) можна говорити про високий рівень тривожності, що пов'язаний з мотивацією досягнення. Цей результат впливає з ідеї, що люди, високомотивовані, потрапляючи у ситуацію досягнення, схильні відчувати тривожність, що чинить негативний вплив на їхню діяльність. Крім того, саме люди з переважанням мотиву досягнення успіху демонструють завищений рівень тривожності. Зацікавившись цим питанням в своїх попередніх дослідженнях, ми вирішили дізнатись, який саме набір характеристик входить до «синдрому досягнення». У цьому випадку ми

визначаємо «синдром досягнення» як комплекс характеристик, що спричинює виникнення неврозоподібних проявів у ситуації досягнення. Спостереженнями було визначено, що студенти, які перебували в гомогенному колективі за рівнем успішності виявляли неврозоподібні прояви – вони досить гостро реагували на озвучування оцінок за роботу, намагалися перевершити один одного в досить жорстких умовах, відсутнє було розуміння один одного та було видно, що молоді люди намагалися досягти мети – отримати найвищу оцінку, будь-яким способом. Цей феномен ми дослідили на студентах та учнях і отримали відповіді на питання, що власне являє собою «синдром досягнення».

До психологічних умов «синдрому досягнення» належать: наявність ситуації досягнення, гомогенність колективу – середовища, в якому наявна ситуація досягнення, високий рівень мотиву досягнення успіху в особистості, високий рівень ситуативної тривожності, високий рівень особистісної тривожності, тривожність і напруженість як властивості особистості. Також був виділений комплекс особистісних чинників виникнення неврозу, що є не обов'язковими, але можливими – підозрілість, висока нормативність поведінки, абстрактний інтелект, розвинута уява, емоційна нестійкість і конформізм.

Ці особистісні властивості загострюються в ситуаціях досягнення і тому спричинюють виникнення неврозу та невротичних властивостей особистості, що було підтверджено дослідженням. У осіб з наведеним вище переліком характеристик спостерігалася висока ймовірність неврозу, а в деяких невроз вже був у наявності (за власними показниками досліджуваних) [2].

Цікавим стало те, що більшість учнів, у яких спостерігався «синдром досягнення», були орієнтовані на досягнення заради інших (батьків, вчителів, друзів), а у дітей орієнтованих на індивідуальність (себе), майже не спостерігалася «синдрому досягнення» (за даними факторного аналізу попередніх досліджень). Ця орієнтація на індивідуальність виражається у переважанні в особистості індивідуально орієнтованої форми мотивації досягнення [2].

Мета дослідження. Саме тому ми поставили за мету створити тренінгову програму для профілактики виникнення невротичних проявів у ситуації досягнення й акцентували увагу на формуванні індивідуально орієнтованої мотивації досягнення як ключового компонента для уникнення «синдрому досягнення».

Тренінг орієнтований на формування та розвиток таких індивідуальних якостей як самопізнання, вміння раціонально розподіляти час і формулювати цілі, запобігання та долання

тривоги, формування стресостійкості, лабільності та мотивації досягнення успіху, які сукупно дають можливість сформувати в дитини бажання досягати заради себе, розвинути індивідуальну орієнтацію в досягненні. Розрахований він на учнів і студентів підліткового та юнацького віку, займає приблизно 90 хвилин та проводиться для усього класу одночасно (20-30 осіб). Проводити такий тренінг краще за деякий час до передбачуваної ситуації досягнення (складання ДПА або ЗНО, іспитів, заліків).

Виклад основного матеріалу дослідження. Ефективність тренінгу було доведено під час апробації та впровадження його у психологічні програми роботи з учнями в ліцєях Києва протягом 2013-2014 років. До і після тренінгу діагностувалися основні показники «синдрому досягнення»: тенденція та рівень мотивації досягнення (за допомогою тесту «Мотивація успіху й уникнення невдачі (опитувальник А. А. Реана)»), рівень ситуативної та особистісної тривожності («Інтегративний тест тривожності» (ІТТ) Бізюк, Вассерман, Іовлев), імовірність виникнення неврозу (методика експрес-діагностики неврозу К.Хека й Х.Хесса) та невротичні риси особистості (опитувальник «Невротичні риси особистості» Л.І. Вассерман, Б.В. Іовлев) [8].

Мотивація на успіх спрямовує людину на досягнення чогось конструктивного, позитивного. Такі люди, зазвичай, упевнені в собі, у своїх силах, відповідальні, ініціативні й активні, їх відрізняє наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість, націленість на успіх. Мотивація на невдачу пов'язана з потребою уникнути зриву, осудження, покарання, але це може поєднуватися з досить відповідальним ставленням до справи. У 58,2% учнів до проведення тренінгу в мотивації досягнення переважала тенденція досягнення успіху, у 41,8% – тенденція уникнення невдач. Після проведення тренінгу кількість учнів, для яких характерна тенденція досягнення успіху, зросла до 84,5% (рис. 1).



Рис.1. Результати діагностики мотивації досягнення

За Ю.Л. Ханіним, ситуативна тривожність – реакція людини на різні, найчастіше соціально-психологічні стресори (очікування негативної оцінки або агресивної реакції, сприйняття несприятливого до себе ставлення, загрози своїй самоповазі, престижу). Особистісна тривожність як риса, властивість, диспозиція дає уявлення про індивідуальні відмінності в схильності дії різних стресорів.

При первинному тестуванні переважаючий рівень ситуативної тривожності був середнім (спостерігався у 63,6% учнів), 36,4% учнів мали високий рівень. Рівень особистісної тривожності теж був високим (у 72,7% учнів). Після формуючого впливу наявні в учнів рівні ситуативної тривожності розподілилися наступним чином: 27,6% – низький, 36,2% – середній, 36,2% – високий; особистісної тривожності: 25,9% – низький, 29,3% – середній, 44,8% – високий (рис. 2).

Психологічні вправи в програмі тренінгів дали змогу навчити учнів правильно реагувати на стресову ситуацію, знизити рівень ситуативної та особистісної тривожності.

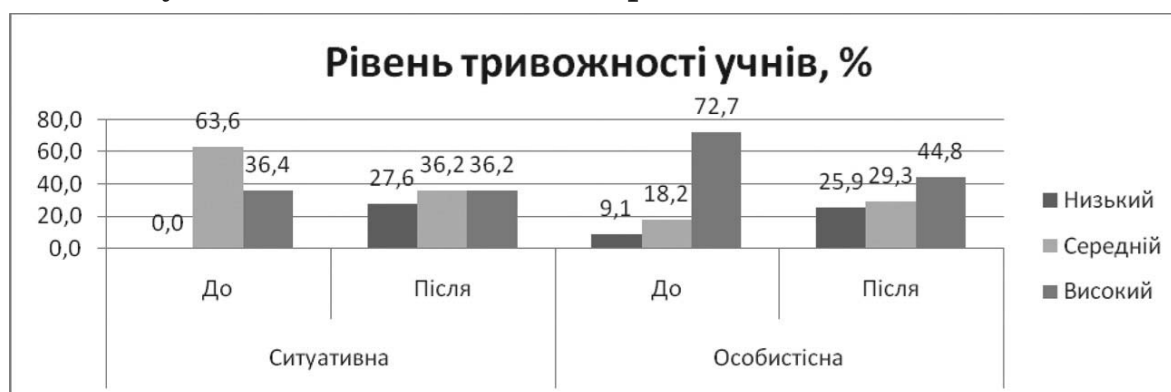


Рис. 2. Результати діагностики рівня тривожності учнів

Методика експрес-діагностики неврозу К.Хека й Х.Хесса дозволяє діагностувати ймовірність виникнення неврозу. При первинному дослідженні переважна більшість учнів мала низький рівень імовірності неврозу (71,3%), після проведення тренінгів ця кількість збільшилася до 74,1% (рис. 3), при цьому, відповідно, зменшилася кількість учнів, яким притаманна висока ймовірність неврозу (з 28,7% до 25,9%). «Невротичні риси особистості» (Л.І. Вассерман, Б.В. Іовлев, О.Ю. Щелкова, К.Р. Червінська) – методика, розроблена для діагностики невротизації особистості, містить у собі декілька шкал, які відповідають основним невротичним властивостям. Результати за методикою розподіляються від 1 до 5 балів, при цьому норма за шкалою знаходиться посередині – від 2,5 до 3,5 балів, оцінки нижче і вище свідчать про невротичний прояв (рис. 4). Усі невротичні властивості ліцеїстів знахо-

дяться в межах норми. За даними індивідуальної діагностики не було відзначено дітей, які мають невротичні прояви.



Рис. 3. Результати діагностики імовірності неврозу

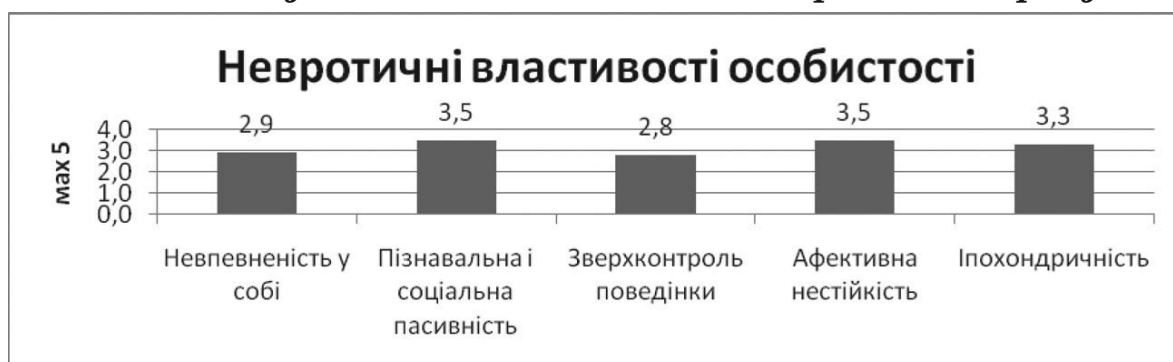


Рис.4. Діагностика невротичних властивостей особистості

Висновки. Тренінг, спрямований на розвиток мотивації досягнення успіху, стресостійкості, зменшення тривожності, допоміг навчити дітей оптимально реагувати на життєві ситуації, стрес, контролювати власні емоції, правильно їх виражати, будувати свою діяльність з метою досягнення успіху в будь-якій справі, ефективно розподіляти час та постійно розвивати себе.

Після формуючого впливу збільшилася кількість учнів, яким притаманна тенденція досягнення успіху, середній і низький рівень тривожності, низька ймовірність неврозу. Більшість учнів не мають патологічних невротичних проявів.

Отже, можна стверджувати, що даний тренінг є ефективним засобом профілактики та додання появи невротичних проявів та властивостей особистості; може використовуватися психологами загальноосвітніх закладів для формування в учнів індивідуально орієнтованої мотивації досягнення.

Список використаних джерел

1. Гордашников В.А. Образование и здоровье студентов медицинского колледжа / В.А. Гордашников, А.Я. Осин. – М. : Изд-во «Академия Естествознания», 2009. – 228 с.

2. Гулько Г.О. Синдром досягнення у особистостей з неврозоподібними проявами / Ганна Олександрівна Гулько // Шевченківська весна: матеріали Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених. – К. : Логос, 2013. – Вип. XI, ч.2 – 544 с.
3. Зинченко В.П. Большой психологический словарь / В.П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков. – М., 2003. – 672 с.
4. Кирейчева Е.В. Психологический тренинг развития Я-концепции / Е. В. Кирейчева, А. В. Кирейчев. – Ялта, 2006. – 80 с.
5. Кудріна Т.С. Психологія мотивації: теорія та експеримент : навчальний посібник / Тетяна Семенівна Кудріна. – К., 2006. – 215 с.
6. Макклелланд Д. Мотивация человека / Дэвид Макклелланд. – СПб. : Питер, 2007. – 672 с.
7. Мацумото Д. Психология и культура. – 1-е издание / Дэвид Мацумото. – СПб. : Питер, 2003. – 720 с.
8. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Даниил Яковлевич Райгородский. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2008. – 72 с.
9. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – 2-е изд. / Хайнц Хекхаузен. – СПб. : Питер; М. : Смысл, 2003. – 864 с.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Gordashnikov V.A. Obrazovanie i zdorov'e studentov medicinskogo kolledzha / V.A. Godashnikov, A.Ja. Osin. – M. : Izd-vo «Akademija Estestvoznaniya», 2009. – 228 s.
2. Gul'ko G.O. Sindrom dosjagnennja u osobistostej z nevrozopodibnimi projavami / Ganna Oleksandrivna Gul'ko // Shevchenkivs'ka vesna: materiali Mizhnarodnoï mizhdisciplinarnoi naukovo-praktichnoi konferencii studentiv, aspirantiv ta molidih vchenih. K. : Logos, 2013. – Vip. XI, ch.2 – 544 s.
3. Zinchenko V.P. Bol'shoj psihologicheskij slovar' / V.P. Zinchenko, B.G. Meshherjakov. – M., 2003. – 672 s.
4. Kirejcheva E.V. Psihologicheskij trening razvitija Ja-konceptcii / E. V. Kirejcheva, A. V. Kirejchev. – Jalta, 2006. – 80 s.
5. Kudrina T.S. Psihologija motivacii: teorija ta eksperiment : navchal'nij posibnik / Tetjana Semenivna Kudrina. – K., 2006. – 215 s.
6. Makklelland D. Motivacija cheloveka / Djevid Maklelland. – SPb. : Piter, 2007. – 672 s.

7. Macumoto D. Psihologija i kul'tura. – 1-e izdanje / Djevid Macumoto. – SPb. : Piter, 2003. – 720 s.
8. Rajgorodskij D.Ja. Prakticheskaja psihodiagnostika. Metodiki i testy. Uchebnoe posobie / Daniil Jakovlevich Rajgorodskij. – Samara : Izdatel'skij Dom «BAHRAH-M», 2008. – 72 s.
9. Hekhauzen H. Motivacija i dejatel'nost'. – 2-e izd / Hajnc Hekhauzen. – SPb. : Piter; M. : Smysl, 2003. – 864 s.

H.O. Hulko. Prevention of personality neuroticism in the situation of achievement. In the article the problem of personality's anxiety and its consequences for highly motivated senior pupils, who are in homogeneous group of abilities is describes. Observations have determined that students, who were in a homogeneous team by successfullness, showed neurosis features – they quite sharply reacted to estimates of the work, trying to outdo each other in quite harsh conditions, couldn't understanding each other and make concessions, it was evident that young people trying to achieve the goal – to get the highest score by any means.

The basic factors of personality neuroticism in the situation of achievements were investigated: the tendency of motivation of achievement, anxiety level, neurotic personality traits, probability of neurosis appearing. The author's training of prevention of neurotic personality properties in situations of achievement, aimed to fostering prevention of stress and developing of individually oriented achievement motivation was presented. The results of the training testing – diagnostics of anxiety, achievement motivation, the probability of neurosis and neurotic personality properties were analyzed. It was proved, that this training helped teach children how to react to life situations, stress, control and express their emotions, to build business in order to achieve success in any activity, effectively allocate time and develop themselves.

In conclusion the author states that after a formative influence number of students has increased, who have tendency to be successful, medium and low anxiety, low probability of neurosis. So we can say that this training is an effective means of preventing and dealing with the appearance of neurotic symptoms and personality traits and can be used by psychologists of general educational institutions to form individually oriented motivation of students' achievement. The problems presented in the article generate interest of psychologists and can be recommended to specialists in this sphere.

Key words: motivation of achievement, «achievement syndrome», situation of achievement, anxiety, individual neurotic properties, prevention, formative influence, diagnostics.

Received July 06, 2015

Revised August 12, 2015

Accepted September 21, 2015